
مجلة شهرية العدد ٥٧
fulla®
Magazine
أقراط الزهور ..
يفوح منها عطر الربيع ...
هل أنت الضيف الثالث عشر؟
إنها حقاً مشكلة..
إنها نحلة! ولكنها ليست نحلة!! مممـ.. يبدو أنها نحلة


إلى المدرسة
مجموعة جديدة
ومتنوعة من
القرطاسية و
Strawberry Shortcake

مجلة الفتاة العربية

fulla® Magazi

حوليني من نقطة ماء صغيرة إلى بحر من الأمل، حوليني
من قطعة حجر صغيرة إلى جبل من الأماني، حوليني
من شعاع ضوءٍ خافت إلى عالم من الضياء المبـ
حوليني من "نوتة" صغيرة إلى "سيمفونية" حـ
رائعة، حوليني من حبة رمل تائهة إلى نبض يـ
في قلبك الصغير لنكتب معاً مشوار الحياة..
فلة



في هذا العدد

العدد
57

أسرة العمل

رئيس التحرير .... منار الطرابيشي
مدير التحرير .... زينة جوخدار
المدير الفني .... خالد شقف
المدقق اللغوي .... بثينة اللحام
سكرتارية .... هبة مروش

إخراج الصفحات:
هبه حاج مسلم - آية النقاب
تحضير طباعي: أحمد سعد الدين
تصوير فوتوغرافي: أحمد الصيداوي

وكلاء التوزيع المعتمدون

		الهاتف	سعر البيع	
السعودية	الشركة السعودية للتوزيع	443 99 33	1200	ريال
الإمارات	شركة الإمارات للطباعة والنشر والتوزيع	391 65 00	1200	درهم
قطر	دار الشرق للطباعة والنشر والتوزيع	455 78 10	1200	ريال
الكويت	المجموعة التسويقية للنشر والتوزيع	183 82 81	100	دينار
البحرين	مؤسسة الهلال لتوزيع الصحف	174 80 800	1.200	دينار
الأردن	شركة الاتجاهات الأربعة للتوزيع	534 10 05	2250	دينار
لبنان	مؤسسة العطاء للتوزيع	244 91 399	4.200	ريال
لبنان	شركة الناشرون لتوزيع الصحف والمطبوعات	277 088	4800	ليرة
سورية	للاشتراك الاتصال على الرقم	0933-27 22 21	150	ليرة
العراق	شركة البلاد الشرق للإنتاج الإعلامي	077 320 90 95	4750	دينار
اليمن	الدار العربية للنشر والتوزيع	331 797	450	ريال
السودان	دار الريان للثقافة والنشر والتوزيع	154 94 57 70	700	جنيه
تونس	الشركة التونسية للصحافة سوتوبريس	713 22 499	300	دينار
المغرب	الشركة العربية الإفريقية للتوزيع والصحافة والنشر	522 24 92 00	2000	درهم
[illegible]	مؤسسة أخبار اليوم للتوزيع	258 06 226	1000	جنيه
[illegible]	شركة إيجيبت تون	245 02 026	1000	جنيه
[illegible]	شركة مؤيد لاستيراد الكتب	092 71 01 441	300	جنيه
[illegible]	[illegible] الصحف العالمية للنشر والتوزيع	079 54 57 041	250	دينار



أما زلت هنا..
أصبحت الشمس في منتصف السماء..
ألا تسمع زئيره!
حان وقت غدائه.. أسرع..
إذا وقع أحدنا في براثنه.. سيعجبه
الطعم ولن يكتفي بواحد..
ماء.. ماء..
أريد ماء.. أريد أن
أشرب
ليس الآن يا صغيري..
لا نستطيع الاقتراب من البحيرة..
الأسد خرج يصطاد غداءه.. علينا أن
نسارع بالاختباء..
هذه والله
ليست عيشة!!
وفي الليل
طوال النهار نفرّ
من الأسد.. لا نستطع تحصيل رزقنا
ولا إطعام أولادنا..
لابد أن نجد حلاً
لهذه الحالة!
اسمعوا.. عندي
خطة.. لكنها مكلفة!
يا إخوان.. لم نذق طعم
الراحة ولم ننعم يوماً بخيرات هذه الغابة.. ما رأيكم
أن نُرسل للأسد كل يوم دابة منا شرط أن يدعنا
ننعم بالأمن!
ما هذا الذي
تقوله يا رجل؟!
فكروا بعقل
يا جماعة.. لا بد أن يضحي
الفرد من أجل الجماعة
لابد أن يضحي الفرد
من أجل الجماعة
وكيف سنختار
الضحية؟
ليس لنا إلا القرعة!


ومن سيخبر الأسد بما اعتزمنا عليه؟
أنت!! ومن أكثر منك أناقة ووسامة ورزانة!
وهل أنا حمار لأذهب إليه برجلي؟!
وفي اليوم الثاني في عرين الأسد
انظر.. انظر.. من قادم إلينا، يا للأسود والأبيض الممتلئ.. هممم
اجلس.. اجلس مكانك.. ألا ترى الراية البيضاء.. الغدر ليس من عادة الملوك!
ما وراءك يا جار الرضا!
قررت الحيوانات أن تأتي لك كل يوم بواحد منا.. تأكله.. على أن تدعنا نعيش بأمان وتكف عن الركض وراءنا..
نعم الرأي وعين الحكمة والله.. أنا موافق على ما اتفقتم عليه!
وبعد عدة أيام
هل علمت أن القرعة أصابت الأرنب ليكون ضحية الغد.. مسكين!
كلنا مساكين!


يا لضياع شبابك.. ما هذه الفكرة الغبية التي اقترحتها الحيوانات.. لابد أن يكون هناك حل آخر..
أعتقد أن هناك حلاً آخر!
وفي الليل
يا معشر الوحوش.. اسمعوا قولي إلى آخره.. عندي خطة تريحكم من الأسد!
وكيف هذا؟! ما تقوله لا يُعقل!
لا أريد منكم سوى أمر واحد.. أن تجعلوا الرسول الذي سيحملني إلى الأسد يبطئ ليتأخر عن موعده.. ثم يدعني أدخل عليه وحدي!
حسناً.. لك ما أردت
وفي اليوم التالي ظهراً
خخخ.. خخخخ المخادعون.. لم يصل غدائي إلى الآن.. هذا جزائي لأنني صدقتهم.. خخخ
إلى الآن؟.. أين غدائي!
أرسلتني الوحوش إليك ومعي أرنب لك.. ولكن.. ولكن.. تبعني أااسسس



تكلم.. تكلم من تبعك؟
تبعني أسد.. وأخذ الأرنب مني، فا.. فا.. قلت له إن هذا غداء الملك، فا فا قال إنه هو الملك وو.. سبّك وشتمك
خخخخ.. خخخ دلني على هذا اللعين.. هيا أمامي.. انطلق
حسناً.. هيا
هنا.. كان هنا في الأسفل..
القذر السارق.. حقاً تجرأت وسلبت غدائي؟؟.. وتجرؤ على النظر إلي..
وتدعي أنك ملك الغابة؟؟
انتظر لتعرف من هو ملك هذه الغابة.. خخخخخ
لقد فعلها.. فعلها الأرنب.. خلصنا من الأسد
أنت تستحق حقاً أن تكون ملك الغابة!



لماذا يغدو المصباح حاراً بعد إضاءته؟

ينتشر الضوء داخل زجاجة المصباح بسبب عنصر "التنجستن" الموجود داخلها. تدخل الكهرباء الزجاجة من خلال سلك ناعم جداً وتلف حول "التنجستن" اللولبي ثم تخرج منه عبر سلك آخر.. "التنجستن" هو معدن ناقل للكهرباء، ولكن اللولب الذي يتكون منه رفيع جداً بحيث أنه من الصعب مرور التيار الكهربائي خلاله.. ولهذا دعت الحاجة إلى تسخينه حتى يصل إلى النقطة التي يستطيع فيها إنتاج الضوء. وهكذا عندما نشعل الضوء فهو يعطي الحرارة والضوء في الوقت نفسه..




بي بي و بلبل
سيناريو ورسوم: رندة عبود
يا أولاد، هيا سنعود إلى المنزل
ماذا؟ لا..
أريد البقاء أكثر
سنتأخر عن المنزل، هيا..
كلا!!!!! أريد البقاء
أرجوك أمي، نحن نستمتع بوقتنا
حسناً، ساعة واحدة فقط
لا أمي..
ساعة واحدة؟ قليل جداً
ساعة واحدة، وإلا سنعود الآن
لا!!!!!!!
أرجوك أمي.. لن نطلب أي شيء آخر..
كما أننا سننظف لك الحديقة عندما نعود، أليس كذلك يا بلبل؟
نعم، وسأحل وظائفي اليوم بنفسي
حسناً، سنبقى حتى الساعة الثالثة
رائع..
هيه..
لا نقاش بعد الثالثة، مفهوم؟
حاااضر..
يا للأولاد الساذجين، لم يخطر في بالهم النظر إلى الساعة!..

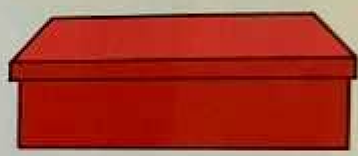
تجربة ومعلومة

رسوم: منال الشعار

راقبي الحشرة

هل تريدين أن تعرفي كيف تعيش ديدان الأرض وكيف تأكل؟ إذاً عليك أن تكوني جريئة وتبحثي معنا في حديقتك عن ديدان جميلة. لنبدأ هذه التجربة المثيرة!

كل ما تحتاجينه هو:



صندوق أحذية



شريط لاصق



قنينة بلاستيكية كبيرة



قلم حبر له رأس كروي



٣ كؤوس كبيرة من تربة رطبة مهروسة



مكعبات صغيرة من البصل والبطاطا.



كاس كبير من الرمل



أوراق جافة

الآن:

الصقي جهة واحدة من غطاء الصندوق بجسمه بحيث يفتح ويغلق كما لو أنه باب، ثم أحدثي ثقوباً في أعلى الصندوق كما هو مبين بالشكل لتتركي مجالاً لدخول الهواء إلى مسكن الديدان..



٢



قصي أعلى القنينة البلاستيكية ثم املئيها بطبقة من الرمل ثم طبقة من التربة على التتابع كما هو مبين في الشكل بحيث يكون ثخن طبقة التربة ٥ سم وثخن طبقة الرمل ١ سم، ثم انثري البصل والبطاطا والأوراق الجافة على السطح..

٣



ضعي الديدان برفق فوق سطح التربة وضعي مسكن الديدان داخل صندوق الأحذية وأغلقيه، وضعي الصندوق خارجاً في جو لطيف وجاف لمدة أربعة أيام..

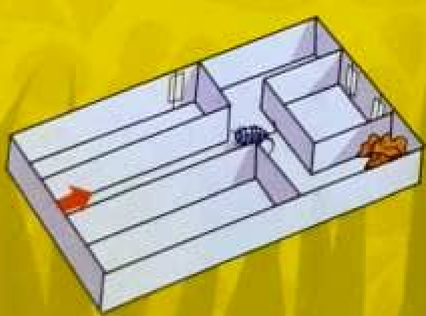


ما الذي سيحدث؟

بعد أربعة أيام ستجدين طبقة الرمل وقد اختلطت بطبقة التربة ولم يعد بالإمكان التفريق بينهما، وهو نتيجة لدخول الديدان في التربة ثم عودتها إلى السطح طلباً للطعام..



تكمن مشكلة مراقبة الديدان في أنها تعشق الظلام، وعندما نحاول مراقبتها عن كثب تسرع للاختباء فيتعذر علينا مراقبتها بشكل مستمر.. ولكن يمكنك أن تراقبي قملة الخشب عند وضعها في صندوق كرتوني كما هو مبين في الشكل ووضع أوراق رطبة لها في زاوية الصندوق ومراقبة بحثها عن طعامها بسبب قرني استشعارها الحساسين اللذين يستشعران مكان الطعام المتعفن ويقودانها إليه ستكون تجربة ممتعة إذا استطعت إيجاد تلك الحشرة طبعاً!!



مواهب



أفنان محمد يحيى
١٥سنة - السعودية


مجلة صديقات
fulla®
الآن بين يديك
مجلة صديقات فلة
E-mail: magazine@fulla.com
ص.ب: ٦١١٧٧ – جبل علي – المنطقة الحرة
دبي – الإمارات العربية المتحدة
هل ترغبين بالكتابة في مجلتك الخاصة؟
بدأت الآن أعداد مجلة صديقات فلة بالصدور كملحق لمجلة فلة كل ثلاثة
أشهر فهل ترغبين بالمشاركة؟ إذاً .....
أرسلي مقالةً علميةً أو تاريخيةً أو قصة قصيرة أو قصة مصورة أو رسوماً ترغبين
في نشرها عادية أو كاريكاتورية تحمل فكرة جميلة لتساهمي في مجلة أنت فقط
من يتجول في صفحاتها ويسكب الألوان في زواياها..

تسالي

أحجية وأرقام

١- ثلاثة أعداد متتالية مجموعها ٦٦ ما هي؟

٢١ + ٢٢ + ٢٣ =

٢- خمسة أرقام متتالية من أيام الشهر مجموعها ١٠٠

١٨ - ١٩ - ٢٠ - ٢١ - ٢٢

هل تستطيعين ترتيب الخزانة؟



وقفت ياسمين أمام خزانة ملابسها لترتبها، فوضعت الثوب الأحمر في أول الخزانة والثوب الأصفر إلى يسار الثوب الأزرق، ولم يكن الثوب الأحمر بجوار الثوب البني أو الأخضر، ولم يكن الثوب البنفسجي بجانب الثوب البني أو الأصفر، وكان الثوب الأزرق إلى يسار الثوب الأخضر مباشرة.

فكيف كان ترتيب الأثواب في الخزانة؟

الأحمر - البنفسجي - الأخضر - الأزر[illegible]

الأصفر - البني

ديك وصوص ودجاجة:

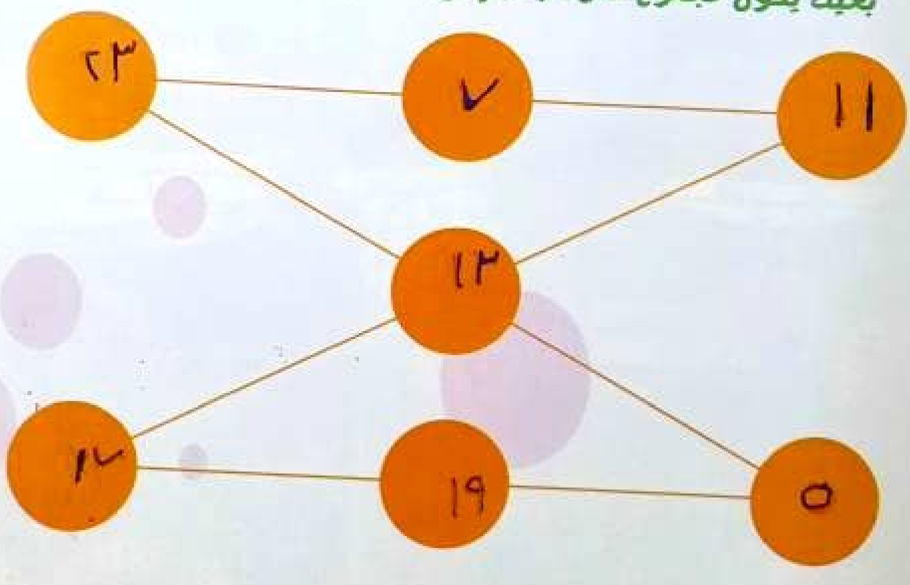
سأل فلاح جاره: هل تربي الدواجن في بستانك؟ فقال له:
نعم، سأله عن عددها فقال:
كلها دجاجات ما عدا أربع، وكلها ديكة ما عدا ستة، وكلها صيصان ما عدا ثمانية، فكم عدد كل نوع من الحيوانات؟

صيصان (٧) الديكه (٣)
الدجاجات (٥)



رتب واجمع:

رتب الأرقام التالية (٥ – ٧ – ١١ – ١٣ – ١٧ – ١٩ – ٢٣) في الدوائر بحيث يكون مجموع الأرقام التي في الصفوف الأفقية والقطرية متساوياً



المرآب المكتظ..

تحتاج صديقاتنا النقود لترميم غرفة الحديقة لتكون خاصة بهن، من أجل ذلك اشتركن في مسابقة العمل الطوعي أملاً بالجائزة النقدية




وكاد الحفل أن ينتصف في داخل مبنى المؤتمرات وما زالت الفتيات يبحثن عن السوار
أرجوكن ابحثن جيداً.. إنه هدية من جدتي
يا إلهي.. ما كل هذه السيارات؟
لدينا اليوم ثلاثة مؤتمرات والحشود تملأ البناء، هذا سبب زحام السيارات
ياسمين.. هاهو.. لقد وجدته
أما نحن فتيات الفريق ١٢ فقد قامت كل منا بإحضار أفراد عائلتها للمساعدة في كل المهام حتى ندخل ثقافة العمل الطوعي لبيوتنا
ما الأمر يا والدي؟
أشعر بالتوعك.. أعدني للدار.. أرجوك
الطريق شاق نحو المدخل
يا للفوضى.. السيارات تسد الطريق على بعضها، يجب أن يخصصوا لكل سيارة مكاناً
يا إلهي.. سانتون فاشلون
انظرا، إنه مدير دار المسنين ووالده.. يبدو متوعكاً!
ساعدنني أرجوكن أصيب والدي بذبحة صدرية
حفل العمل الطوعي
الساعة 09
ذبحة صدرية؟؟
وفي الداخل كان الحفل مستمراً!
نحن أختان في الفريق ٣٢، اعتذرنا عن إكمال المسابقة واخترنا أن نقضي ما تبقى من عطلتنا الصيفية للترفيه عن الأطفال في مشفى الأمراض المزمنة!


إسعاف؟ أرجوكم، أحتاج سيارة إسعاف فوراً إلى قصر المؤتمرات، لدينا حالة طارئة!
ربع ساعة؟ هذا كثير.. أرجوكم أسرعوا
لكنه رجل عجوز، قد لا يصمد ربع ساعة!
عندي فكرة، لنستدعي مديرة المشفى إنها في الداخل، ما زال رقمها على جوالي!
وكاد يحين دور الفتيات في الداخل
أما فتاتا الفريق ١٧ فقد أنفقتا مدخراتهما الخاصة لتدعما مطبخ وجبات الفقراء المجانية
عاد القلب إلى العمل ولكن من الخطر تحريكه، على سيارة الإسعاف أن تنقله من هنا فوراً
لكن سيارة الإسعاف لن تصل إلى هنا بسبب زحام السيارات
علينا أن نساعد موظف المرآب لفتح الطريق لسيارة الإسعاف
رن رن
ستساعدك على إبعاد السيارات التي تسد طريق سيارة الإسعاف
أرجو أن تكون قيادتكن جيدة وإلا وقعت في المتاعب
لقد تعلمنا القيادة عندما كنا في إسبانيا، يمكننا إعطاؤك دروساً فيها إذا شئت
الآن دور فتيات الفريق ٣٦ لتحدثننا عن مهامهن، فلة وياسمين وندى، تفضلن.. الفريق ٣٦.. تفضلن لقراءة الكلمة رجاءً!
لكن الفريق ٣٦ كانت لديه مهمة من نوع خاص، وقد أنجزتها في الوقت المناسب تماماً
كانت هذه السيارة الأخيرة
الحمد لله وصلت سيارة الإسعاف في الوقت المناسب



حسناً، هناك شيء خاص تميز به الفريق ٣٦ وهو: ...
نحن آسفات حقاً، تأخرنا لظرف طارئ!
كل ما نريده هو تقديم اقتراح لإدارة قصر المؤتمرات بتحديد خطوط على أرض المرآب لتخصص لكل سيارة مكاناً، منعاً للعرقلة ونريد من كل الحاضرين أن يوقع عليها!
أعزائي الحضور، هذه تماماً مزية الفريق ٣٦، إنهن يحرصن دوماً أن يستمر الإصلاح حتى بعد مغادرتهن
بالفعل، لقد اتفقن مع صديقاتهن أن يصطحبن فتيات الميتم أمسية كل خميس
وفي مطبخ الفقراء اتفقن مع أصحاب المطاعم أن يتبرعوا بما يتبقى لديهم من وجبات كل مساء
وفي السجن جعلن السجينات المتعلمات يعلمن الأميات
وفي حملة تبييض الجدران وجّهن الرسامين العاطلين عن العمل لتزيين جدران المنازل في المناطق الفقيرة
وأقنعن المسنين بمساعدة الأيتام على تنمية هواياتهم. وفي مشفى الأطفال أعدن الأمل بالحياة للمرضى بمسرحيتهن المبدعة.
الفضل في ذلك يعود لأهلنا، لقد علمونا الحكمة القائلة: لكي تملأ الحوض..
فإنه لا يكفي أن تسد البلوعة بل عليك أيضاً أن تفتح
صنبور المياه!! سننتظركم إن شاء الله قريباً في الحفل الختامي..



رسوم: نبيلة الشيشكلي

الأمير والفقيرة

قصة من ألمانيا

في يوم من الأيام وجد الملك نفسه ضائعاً في غابة لم يعرف كيف يخرج منها ولا حتى كيف دخل إليها، وعند محاولته الخروج من طريق بين الأشجار الكثيفة اقترب منه رجل بلحية سوداء طويلة يتخللها بعض الشيب، وقف أمامه وقال: "سأدلك إلى طريق الخروج إذا وعدتني بأن تأتيني بعد سنة بأول شيء يخرج من باب بيتك عند عودتك للمنزل"، فكر الملك قليلاً: إنه كلبي الوفي، إنه أول من يستقبلني عند وصولي للمنزل وأنا لست مستعداً للتخلي عنه، ولكن لا بد لي من العودة إلى شعبي ومملكتي فلن أتركهم دون حماية وأمان. والتفت إلى الرجل وقال له: "حسناً، أنا موافق"، وما إن نطق بكلماته تلك حتى وجد نفسه أمام بوابة قصره، ولمح المربية وهي تهرع لاستقباله وهي تحمل ابنه الأمير الرضيع الذي فتح ذراعيه سعيداً بمجيء أبيه متلهفاً ليرمي نفسه في أحضانه. دهش الملك وحاول إرجاع المربية للداخل قبل أن تلقاه خارج البوابة وأمرها بالرجوع فوراً إلى القصر، ولكن هذا لن يعفيه من تنفيذ وعده، فقد كان أول من لقيه عند عودته هو ابنه الصغير الأمير الحبيب. ولكن كيف يمكنه الخروج من هذا المأزق! كيف يمكنه التملص من ذلك الوعد المخيف! لم يجد أمامه إلا حلاً واحداً، فقام بتبديل ابنه بابنة قروي فقير وعاش الأمير عيشة الفقراء بينما ترتع ابنة القروي في القصر تأكل بملاعق من ذهب وتنام في فراش حريري. وانقضت السنة وجاء الرجل ذو اللحية الرمادية ليأخذ ما اعتبره من أملاكه، فأعطاه الملك الفتاة، فأخذها وذهب وهو يعتقد بأنها ابنة الملك. سر الملك كثيراً لنجاح خطته وبدأ يغمر تلك العائلة الفقيرة التي ترعى ابنه بالهدايا الرائعة ويجزل لهم العطاء حتى يضمن أن لا يحتاج ابنه الأمير إلى شيء، وهذا ما أسعد تلك العائلة التي وجدت نفسها بين ليلة وضحاها وقد ضحك لها القدر، ولم يكن الملك ليجرؤ أبداً على إعادة ابنه إلى القصر خوفاً من انكشاف حيلته.



ومرت الأيام وكبر الأمير وبدا سعيداً بين أبويه القرويين، إلى أن عرف فجأة حقيقته وكيف تم إنقاذه من ذلك الرجل الغريب وكيف استبدلوا به تلك الفتاة القروية. لقد بدأت تلك الحقيقة تقض مضجعه وتمنعه من النوم، فبالرغم من أن الحقيقة كانت حلماً رائعاً بالنسبة له لم يكن ليتوقعه حيث غدا بين ليلة وضحاها أميراً، ولكن هذه الحقيقة كانت بالنسبة لتلك الفتاة القروية كابوساً مرعباً دفعته ثمناً لجلوسه ملكاً على العرش، وقرر بعد طول تفكير أن يجوب البلاد بحثاً عنها..

وهكذا لبس الشاب ثياباً رثة وحمل كيس بازلاء على ظهره وتقدم باتجاه الغابة التي ضاع فيها والده منذ ثمانية عشر عاماً، وبعد أن مشى لبعض الوقت بدأ يصرخ: "يا إلهي.. يا لحظي السيئ.. هل من أحد يدلني إلى طريق الخروج؟" وفجأة ظهر ذلك الغريب بلحيته الرمادية الطويلة وقد تدلى من حزامه حقيبة جلدية، وأومأ برأسه للشاب مبتسماً وهو يقول: "أنا أعرف هذا المكان جيداً وأعرف طريق الخروج منه ولكنني أريد مكافأة على هذا" فأجابه الأمير:

- ولكن ماذا لدى متسول مثلي ليعطيه؟
- يمكنك أن تعمل لدي خادماً، فأنا أحتاج شخصاً قوياً مثلك في منزلي، كما أنني أجدك شخصاً لطيفاً ومسلياً..
- ولم لا؟! إذا استطعنا التوصل إلى اتفاق جيد فلا مانع عندي، فبالنسبة لفقير مثلي لا يهم من أخدم بل من يعطيني أكثر، فكم ستعطيني؟
- حسناً، سأطعمك كل يوم طعاماً طازجاً، واللحم مرتين في الأسبوع، ستأكل الفواكه والخضار وسأشتري لك ثياباً للصيف والشتاء وسأعطيك قطعة أرض لتتصرف بها كما يحلو لك
- يبدو هذا جيداً، أنا موافق

ترى ما الذي يفكر به الأمير؟ هذا ما سنعرفه في الحلقة المقبلة..

إعداد: ماريا دعدوش - رسوم: نبيلة الشيشكلي

هل أنت الساحرة التي خطفت رابونزيل؟

لم يدع الملك الساحرة لحفل مولودته الجديدة رابونزيل لأن أحداً لم يكن يحبها فقامت باختطاف الطفلة انتقاماً لنفسها حتى تثبت للجميع أنه من الخطأ العبث معها! ليتها استطاعت إقناع الناس بشخصيتها بدلاً من اللجوء إلى حلول لا طائل منها..

في كثير من الأحيان تتناوب المواقف الحياتية التي نمر بها فنأخذ مرة دور الضحية ومرة دور المسيء وفي المرة الأخرى دور المنقذ، ولكن هناك موقفاً يغلب على كل منا في حياته، في العدد الماضي قد تكونين اكتشفت أن دور الضحية لا ينطبق عليك، اليوم آن الأوان لكي تعلمي ما إذا كنت تلعبين دور المسيء!

- احتارت صديقتك بين أن ترتدي الفستان البنفسجي أو الأحمر فاستشارتك، ونصحتها بارتداء ثوبها البنفسجي لكنها مازالت محتارة

١- وبختها.. عليها أن تقبل باقتراحك
٢- شجعتها كثيراً على الفستان البنفسجي
٣- بينت لها أن الألوان الفاقعة تجعل الفتاة تبدو أرشق

- صديقتك أحرزت درجات متدنية في الامتحانات

١- ستقولين لها، "كان عليك أن تستمعي لي وتستعيني بالدروس الخصوصية، أنت جلبت هذا لنفسك"
٢- ستقولين لها، "لا بأس، لقد كانت الامتحانات صعبة هذه الدورة"
٣- ستقولين لها، في المرة القادمة سندرس معاً مبكراً لنعوض النقص

- هناك صوت تسمعه كل منا داخل رأسها أحياناً يكلمها، والكلمة التي يستخدمها ذلك الصوت عندك هي:

١- تحقق لك ما أردت
٢- ليس بيدك شيء
٣- لا بد أن تتصرفي

- جاءت المديرة تتهم صفك بكتابة عبارات على الجدران

١- تنتظرين خروج المديرة وتخاطبين البنات: "حسناً، على تلك الأنانية المتهورة التي كتبت على الجدار أن تعترف فوراً للمديرة وتوفر علينا المتاعب جميعاً"
٢- تفكرين أنه ربما تكون فعلاً إحدى بنات صفك، من تراها تكون؟ تقولين: "حسناً، لا نعلم الفاعل لكن ... تساعد في طلاء الجدار"

- تسمعين أن صديقاتك قد ذهبن "للسينما" دون إخبارك

١- ستتصلين بهن وتسمعينهن ما لا يرضيهن
٢- في المرة القادمة ستذهبين دون أن تخبريهن
٣- تنتظرين نزول "فيلم" جديد لتتصلي بهن وتذهبن معاً في أقرب وقت

أعطي نفسك درجتين عن كل اختيار أول تختارينه و٤ درجا ت عن كل اختيار ثان تختارينه و٦ درجات عن كل اختيار ثالث تختارينه.

- إذا كان مجموعك بين (١٠ ـ ١٦) فأنت غالباً ما تلعبين دور المسيء، عندك حاجة للسيطرة وفرض إرادتك على الموقف، تشعرين بالمتعة حين تشعرين الأخريات من حولك بالإحباط، وتخشين أن تفلت زمام الامور من يدك. بالطبع ليس من السهل أن يطلع الإنسان على تلك الزاوية المظلمة من شخصيته ولكن أن تلقي الضوء عليها هي الخطوة الأولى على طريق التخلص منها. قد تكونين أنت أساساً تعرضت مطولاً للإدانة ممن حولك، إخوتك الأكبر منك أو حتى والديك، وتشربت هذه الطريقة بالتعامل دون أن تشعري، حتى صارت مهارة غير مقصودة لديك. لكن احذري فقد أثبتت النفس البشرية أنه من الصعب عليها أن تنسى الإساءة، ويوماً ما ستنظرين حولك ولن تجدي أثراً لمحب، صدقيني لا أحد يحب أن يسيطر الآخرون عليه. واضح أن الله أعطاك قوة شخصية وعليك أن تستغليها بإدارة الخلاف بنجاح.
- إذا كان مجموعك بين (١٨ ـ ٢٤) فأنت غالباً ما لا تدينين أحداً في مواقفك الحياتية، وتقدرين مشاعر الأخريات وتدرسين ردود أفعالك جيداً قبل أن تجرحيهن.
- أخيراً إذا كان مجموعك بين (٢٦ ـ ٣٠) فلديك موهبة من الله، نادرون جداً هم الأشخاص الذين يتحلون بها. أنت تحاولين أن تفهمي دوافع الأخرين دون أن تحكمي عليهم، كما أنك تأخذين بزمام المبادرة في الخلافات وتركزين على المشكلة لا على الأشخاص ولديك القدرة دوماً على الأخذ بيد من حولك باتجاه الحل.

لندع حسناء تخبرنا بقصتها:



التوابع البيانية بحث صعب في الرياضيات، وقد توسلت التلميذات إلى المعلمة كي لا تكون مسألة الامتحان منه، وعلى الرغم من شخصيتها المرنة لم تصغ للتلميذات مما تسبب برسوب الكثيرات لأن المعلمة خصصت لحل المسألة جزءاً كبيراً من العلامة! لم تتمالك حسناء أعصابها فانفجرت في وجه المعلمة: كتاب الرياضيات مليء بالأبحاث، لكن ربما هذا البحث هو الوحيد الذي تجيدينه! أنت لم تتفهمي إمكانيات طالباتك ولذلك فلن تحققي أي نجاح في مهنتك! الأستاذ الذي لا يدرك إمكانيات طلابه هو أستاذ فاشل.

قالت المدرسة: المنحنيات البيانية هي لغة المستقبل الوحيدة.

قالت حسناء في نفسها: أهذا كل ما تستطيعين الرد به؟

ثم رأت حبات العرق تخرج من جبين المعلمة فتذكرت حسناء حبات العرق التي تبلل جبينها عندما يوبخها والدها فتعاطفت مع مدرستها وقررت أن تحاول الإنصات بحياد لكلامها حين استطردت: وأنا أحب أن أعلمكن كيف تحولن أية معلومات في حياتكن، أو عملكن، أو حتى مصروفكن الشخصي إلى منحنى بياني يساعدكن على اتخاذ القرارات، فلولا البيانات لما استطاع الإنسان اختراق الفضاء!

لأول مرة تفهمت حسناء دوافع المعلمة وأدركت أنها تسرعت بالحكم عليها، ثم أدركت أن مشكلتها الحقيقية تكمن في صعوبة البحث وتهاون الطالبات في دراستهن وليس في شخصية المعلمة.. ثم استخدمت كل ما أوتيت من قوة شخصية واقترحت حلاً للمشكلة وقالت ما يلي: إذا كان البحث بهذه الأهمية فإني أرجوك أن تعيدي شرحه لنا وتبسيطه ثم امتحاننا فيه ثانية، ولا أدري إن كانت صديقاتي تؤيدن تلك الفكرة؟!

ظهرت الابتسامة على وجوه الجميع عندما وافقت المدرسة.

أنامل ذكية



أقراط من الزهور

لصنع الأقراط ستحتاجين إلى



- قطعتين من اللباد الوردي والأخضر
- خيط قوي ملون (أخضر أو وردي)
- تعليقة الأقراط المعدنية الأساسية
- مقص/غراء قوي/إبرة صوف كبيرة
- قلم تلوين خشبي
- خرزات زهرية صغيرة

وإليك خطوات التنفيذ :





١

ارسمي زهرتين صغيرتين على اللباد الوردي ثم وريقات خضراء على اللباد الأخضر ثم قصي الأشكال التي رسمتها





٢

الآن قصي خيطين بطول واحد ثم أدخلي أحدهما عبر ثقب تعليقة القرط واعقدي الخيط جيداً ثم أدخلي خرزتين صغيرتين في الخيط.. كرري العملية على القرط الآخر



أحدثي ثقباً في منتصف كل زهرة من الزهرات الوردية الصغيرة، وثقباً آخر في منتصف كل وريقة من الوريقات الخضراء وذلك باستخدام إبرة الصوف.

أدخلي إحدى الوريقات الخضراء مع زهرة وردية في الحبل الأخضر ثم ضعي القليل من الغراء على أطراف وريقات الزهرة ثم ضمي أطراف الزهرة إلى بعضها لتصبح كاسية الشكل وألصقي أطرافها، ثم ضعي الغراء على الجهة السفلية للوريقات الخضراء وألصقيها فوق الزهرة







والآن أدخلي خرزة صغيرة عبر الخيط الزائد في منتصف الزهرة حتى تصلي قبل الوريقات بقليل ثم اصنعي عقدة صغيرة بعدها لتبدو متدلية من وسط الزهرة وقصي الخيط الزائد

(كرري العملية مع القرط الثاني).

والآن ما رأيك بهذه الأقراط!

أليست جميلة؟



عالم عجيب

إعداد: زينة جوخدار - رسوم: خالد شق

لست أكثر من يرقة ولكنني يرقة غريبة بعض الشيء، وأهلي هم الخنافس البثرية، وما يميزني هو طريقة حصولي على طعامي، حيث أجتمع أنا وأخواتي فوق غصن في منطقة نباتية ونشكل بهذا التجمع شكل نحلة وعندما يرى ذكر النحل هذا الشكل يعتقد بأننا فعلاً نحلة ويحاول التقرب منها، وعندما يقترب نقوم بالالتصاق على جسمه، ونبقى متعلقات به هكذا حتى يجد أخيراً أنثاه الحقيقية ويتقرب منها وعندها نقوم بالانتقال من جسده إلى جسدها، ومن ثم ننتقل للعيش معها في العش، وهناك نجد طعامنا فنتغذى على غبار الطلع الذي تجمعه النحلة لتطعمه صغارها، وإذا أردت أن تعرف المزيد عنا فنحن لا نحاكي شكل النحلة فقط بل إننا نقلد رائحتها.

أليس هذا جميلاً!



أما أنا فلا يمكن أن

أكون ضحية لمثل هذه اليرقات فأنا نملة مصاصة للدماء!لا .. لا تخافي

فهذا لا يعني أنني سأنقض على رقبتك وأمص دماءك، بل على العكس فأنا نملة

خجول جداً ولا أمتص دم ضحية بائسة، ولكنني أمتص دم يرقاتي!!!

أعلم أن هذا فظيع ففي النهاية هن أولادي ولكن المشكلة تكمن في أنني لا أستطيع ابتلاع

المواد الصلبة وهذا سيؤدي إلى فقد البروتين الذي يحتاجه جسمي، فإما أن أتخلى عنه تماماً

أو أحوله إلى سائل، وبما أنني لا أستطيع القيام بهذا التحويل أستعين بيرقاتي، كيف؟

اليرقة تستطيع أن تأكل كل أنواع الطعام بما فيه ذلك الذي يحتوي

على البروتين، والذي تأتي به العاملات إلى الخلية، وبعد أن تهضمه

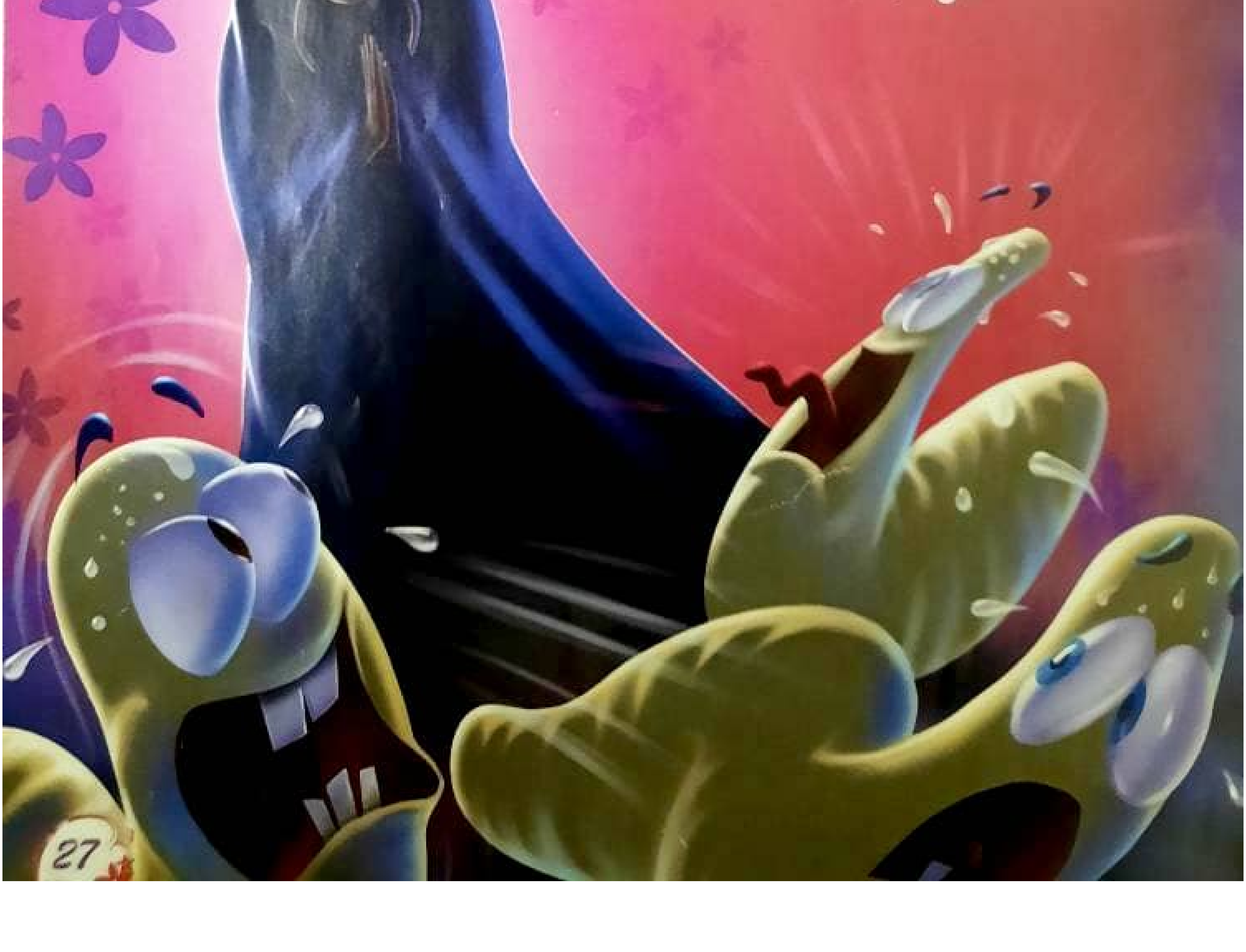
اليرقات وتحوله إلى سائل، أقوم بإحداث فتحة في جسم اليرقة

فيخرج السائل المغذي من جسدها فأمتصه وأشربه،

لا تخافي ستكون بخير فبالرغم من الجروح التي تحدثها

قضمتي ولكنها لا تدوم طويلاً وسرعان ما تشفى..

هل اطمأنيت؟!



من سينقذ الأرض



تأليف: ماريا دمدوش

من سخن الأرض؟

البروفسور "لمبة"

اختبأ أبطالنا من المريخين و"سيكوياز" في ملجأ الأحلام وهناك سمعوا صوت استغاثة:
"لا تقتلني أرجوك!"
هرع أبطالنا للغرفة التي يخرج منها الصوت وتلصصوا من الشق في بابها فرأوا رجلاً يوجه المسدس نحو رجل آخر..
همست ليلى: هذا مدير الملجأ، عرفته من الصورة
وهمس "البروفسور": وهذا عالم الطاقات "البروفسور لمبة"..
وجاء صوت مدير الملجأ من داخل الغرفة: من قال أنني أريد قتلك.. أنت عبقري، المريخيون يجندون العبقريين أمثالك..
قالها وضرب المدير "البروفسور لمبة" على رأسه بالمسدس فسقط مغشياً عليه.. ضحك المدير وقال: نحن نبحث عن هذا المسكين في كل مكان فجاءنا للملجأ بقدميه.. كم سيفرح "سيكوياز" بالقبض عليه.. سأخبره فوراً..
وخرج المدير من الغرفة مسرعاً وصعد الدرج وما كاد يختفي حتى خرج أصدقاؤنا من غرفة توليد الكهرباء التي اختبؤوا فيها وعادوا إلى حيث ارتمى المسكين أرضاً..
"البروفسور": علينا أن نخرج "لمبة" من هنا قبل أن يعود مدير الملجأ
بيان: ساعدني يا مكين بحمله ولنغادر المكان فوراً
لكن ليلى تجمدت في مكانها قائلة: أفضل أن أتحول إلى إنسات على أن أخرج في هذا... أشعر أنني مريضة ومتعبة
رمق العم بيان ليلى بغضب فأسرعت للانضمام للباقين، وتسللوا خارج الملجأ وركبوا... "باصكوبتر" صادفهم.

بدأ "لهبة" باسترداد وعيه تدريجياً وعندما وقعت عيناه على "البروفسور كرينوود" حتى استبشر وجهه: أنت "البروفسور كرينوود" أليس كذلك؟ ماذا حدث؟ ما الذي أتى بي هنا؟

"البروفسور": أهلاً بك في فريق الفارين من "سيكوباز".. نحن أنقذناك من براثنهم لكنا لا نعلم الآن أين سنذهب..

"البروفسور لهبة": عندي بيت ريفي سري.. لنتجه إليه.. علينا أن نركب "الباصكوبتر" رقم ٢٤٣...

وبعد ساعة كان الأصدقاء واقفين أمام كوخين قذرين يكادان يهويان من شدة القدم.. تقدم "البروفسور لهبة" تجاه أحد الكوخين وفتح الباب قائلاً: أهلاً بكم في كوخي المتواضع ولكن لم يكادوا يدخلون حتى صرخت سلمى وقفزت بين ذراعي أخيها: جرذ ركض بين قدمي.. لن أبقى في هذا المكان لحظة واحدة..



ضحك "البروفسور لمبة" وأزاح بساطاً مهترئاً على الأرض ورفع لوحاً خشبياً من الأرض فظهرت تحته فتحة مظلمة وقال: القبو خالٍ من الجرذان تفضلوا

ابتلعت الفتحة المجموعة الواحد تلو الآخر وما كاد "البروفسور لمبة" يضيء النور حتى صرخ الجميع من التعجب، لقد كانوا يقفون في مختبر عصري معقم يضاهي أحدث المخابر الفضائية..

"لمبة": الكوخ هو واجهة لإبعاد المتطفلين.. وهنا أقوم بأبحاثي

"البروفسور كرينوود": كنت تحاول منذ سنين إيجاد مصدر جديد للطاقة أليس كذلك؟

"البروفسور لمبة": نعم.. وقد نجحت.. وهذا ما جعل المريخيين يحاولون قتلي

وضعت سلمى "زكيزوت" في حضن "البروفسور لمبة" وضغطت على زر التسجيل فيه وقالت: احكِ لنا القصة من أولها

"البروفسور لمبة": منذ أكثر من ١٠٠ عام والبشر يحرقون النفط لتوليد الكهرباء ولاستخدامه وقوداً للمركبات، لكن احتراق النفط يصدر غاز الكربون الذي يسبب تسخين الأرض ويسبب الأمراض التنفسية للبشر، وأصبح واضحاً أن على البشر أن يجدوا مصدراً للطاقة غير النفط، وهذا ما اكتشفته هنا في مخبري هذا.. أقدم لكم بفخر (بطاريتي المركز أرضية)..

وضغط "البروفسور لمبة" على زر فانفتحت ستارة فولاذية وظهر خلفها غرفة زجاجية عملاقة..

كان داخل الغرفة مسبارات فولاذية ضخمة تخترق الأرض من طرف، أما الطرف الآخر فكان موصولاً بخزان مياه تغلي ويصعد منها البخار فيحرك العنفات بقوة لتشحن مولدات عملاقة بالطاقة..

قال "البروفسور": حرارة نواة الأرض عالية جداً وأنا طورت معدناً يستطيع اختراق الأرض عميقاً وينقل لنا حرارة النواة دون أن ينصهر، ومن هذه الحرارة أولد طاقة صديقة للبيئة

العم يمان: أهنئك.. أنت رجل عظيم.. لماذا تبقي اختراعك سرياً حتى الآن؟

"البروفسور لمبة": أنا رجل مسالم غارق في أبحاثي.. والتهديدات تصلني من المريخيين و"سيكوياز" كل يوم.. لقد اقتحموا مكتبي ومنزلي في المدينة وعندما قصدت ملجأ الأحلام اكتشفوا أمري وحاولوا اختطافي كما تعلمون..

مكين: لكن اختراعك عظيم وعليك أن تحوله لمصنع ضخم للطاقة

"البروفسور لمبة": كان لي صديق عزيز طور مادة تختزن حرارة الشمس لتوليد طاقة صديقة للبيئة، لكن المريخيين قتلوه وأتلفوا حواسيبه واندثر اختراعه معه للأبد.. لا أريد أن يحصل لي هذا.. المريخيون مصممون على أن يملأ غاز الكربون جو الأرض.. ولن يوقفهم شيء

سلمى: أنت تعرف أيضاً عن مخطط المريخيين بتسميم البشر؟ لا بد أن آخرين غيرنا يعرفون أيضاً، عليك أن تجدهم وتتعاون معهم.. سيحمونك بالتأكيد

"البروفسور لهبة": لقد عرض علي شخص المساعدة فعلاً.. إنها مديرة شركة هامة جداً اسمها شركة "قلل.. دلل.. حول".. ولكنني رفضت مساعدتها..

مكين: لماذا رفضتها؟ هل شككت بهذه المرأة؟

"البروفسور لهبة": لا أبداً.. في الحقيقة إنها صاحبة الكوخ المجاور.. نحن جيران منذ ٤٠ عاماً وأنا أثق بها تماماً ولكنني شخص مسالم أفضل أن أبقى هنا في مخبري تحت الأرض أستكمل أبحاثي حتى تنجلي الأمور

العم يمان: حسناً.. ستتعاون نحن مع هذه المرأة في معركتنا ضد المريخيين.. أعدك أن اختراعك سيملأ الدنيا قريباً فلا تخش شيئاً يا صاحبي..

ولم يكد العم يمان يكمل جملته حتى سمع صوت ارتطام خلفه..

ماذا تراه يكون؟ تابعونا





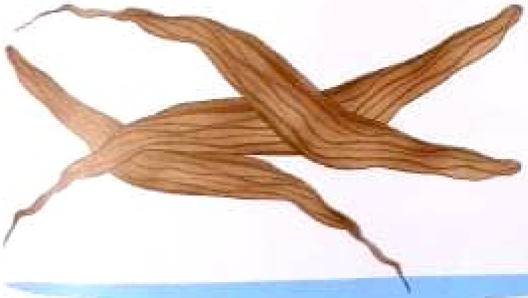
قبيلة الويتوتو

إعداد: زينة جوخدار - رسوم: منال الشعار

تتألف جماعات الويتوتويين من ٨٥٠٠ فرداً تقريباً يتوزعون بين منطقة الأمازون في كولومبيا وبين مناطق البيرو والبرازيل على ضفاف أنهار البوتومايو والأبابوريس والكاكيتا، ويتراوح عدد الويتوتويين الذين يعودون إلى العائلة الويتوتوية الأصلية ويتكلمون اللغة الويتوتوية بين (٤٥٠٠ إلى ٥٣٠٠) فرداً. وقد وصل عددهم في بداية القرن العشرين إلى ٥٠،٠٠٠ ولكنهم انقسموا فيما بعد إلى أكثر من ١٠٠ مجموعة حسب القرى التي كانوا يعيشون فيها، وفي النصف الثاني من القرن العشرين ونتيجة للأمراض والهجرة نقص تعداد السكان إلى ما بين (٧٠٠٠- ١٠٠٠٠) فرداً.

المنيهوت:

ينتقل الويتوتويون كل بضع سنوات ليجدوا مناطق جديدة ملائمة للزراعة وغذاؤهم الرئيسي هو نبات المنيهوت الذي يزرعون منه صنفين الحلو والمر، ولتحضير المنيهوت يقومون بطحن جذوره الطازجة ثم يطبخونها مدة ساعة على الأقل للتخلص من المواد السامة ذات الطعم المر، ثم يقومون بتجفيفه ليغدو طحيناً يصنعون منه الحلوى أو الخبز. ويمكنك الاحتفاظ بطحين المنيهوت لمدة غير محدودة إذا استطعت حمايته من الحشرات أو الرطوبة. كما يزرعون العديد من النباتات مثل لسان الحمل والكاكاو والموز والبابايا والبطاطا الحلوة..



القرود هي الأهم:

يصطاد رجل الويتوتو طعامه بالبندقية، ولكنه يستخدم أنبوب النفخ الذي يحمل داخله سهماً مسموماً للطرائد الصغيرة، ويصنع الفخاخ والشراك بمختلف أنواعها وقد كان فيما مضى يصطاد بالرمح إلا أنه لم يستخدم أبداً القوس والنشاب. وهو يصطاد آكل النمل والمدرع والغزال والكسلان والببغاوات والضفادع والسلاحف ولكن أهم الطرائد على الإطلاق هي القرود. كما كان يصطاد السمك بشباك الصيد والرمح، ولكنه الآن يستخدم الصنارة وغالباً ما يصطاد السمك في الليل مستخدماً ضوء الكشاف..



الشانتادورو:

عشرات الطقوس يعاد تمثيلها كل سنة ويرقصون فيها لاستجلاب التطور والنماء وزيادة النسل ومنع المرض والموت. أما الشانتادورو فهي رقصة تقام في كانون الأول للحصول على صيد ثمين من البحر وعلى محصول غزير من الأرض، وهذا الاحتفال الذي يدوم عدة ليال يجمع ما يقارب المئة شخص ليؤكد على الاتحاد بين الجماعات المختلفة..

موروي أم موينان؟



هناك منزل مركزي كبير لعائلة الويتوتو الكبيرة والذي قد يعيش فيه ما يقارب المئة فرد حيث يمارسون فيه حياتهم الاجتماعية واحتفالاتهم الشعائرية، وبجانب هذا المنزل هناك مبانٍ منفصلة وبيوت صغيرة ويعيش فيها العامة، وبما أنهم من مستوى أدنى فتوكل إليهم المهام الشاقة والمملة كجمع الحطب مثلاً.

وبيوت الويتوتويين لها شكل مثمن مغطى بسقف مخروطي ومدخل يواجه الشرق. ويأخذ المنزل المركزي طرازاً ذكورياً (موروي) مع سقوف مغلقة أو طرازاً أنثوياً (موينان) مع فتحة في قمة السقف. وهذه البنية رمزية فالرجل والمرأة يكملان بعضهما كما تكمل الأرض السماء، كما نجد ضمن الأسر البارزة في مجال السياسة والاحتفالات الشعائرية آلة "الإكسولوفون" المصنوعة من جذوع شجر مجوفة وبأحجام مختلفة، وتتدلى من إطار خشبي، وهذه الآلة تخرج نغمات مختلفة عندما يضرب عليها إعلاناً عن بداية احتفال أو مجيء شخصية مهمة..



وقرى الويتوتو مستقلة عن بعضها، ولكل قرية رئيسها الذي يرث هذه الوظيفة عن أبيه أو أخيه بعد موافقة مجلس شورى الكبار، وعادة ما يكون الأخ الكبير هو الزعيم أو مالك المنزل..

إنهم يأكلونهم:



ولقد كانت الحروب بين جماعات الويتوتو وقراها لا تنتهي، وكانوا يضمون الأسرى من الصغار إلى مجتمعهم الجديد بينما يؤخذ الكبار ليُؤكلوا في احتفال له طقوسه الخاصة، ويصنعون من عظامهم تذكاراً لانتصارهم. وأحياناً كانت تنشب الحرب للانتقام من كاهن قرية يتهمونه بنشر المرض في قريتهم.

وتحدثنا الأسطورة كيف أرسل شعب "مصب النهر" الديدان لتغزو "شعب الوسط أو الداخل" فقامت الديدان بخداعهم وتحديهم حتى سببت لهم الأمراض ونشبت حرب عظيمة بين الشعبين، وبمساعدة الرعد والبرق استطاع "شعب الوسط أو الداخل" الانتصار وتأسيس النموذج الثقافي والحضاري الذي ميز شعب الويتوتو وجماعاته.

كاهن أم طبيب!

أما الكاهن فيقوم بمراقبة النباتات والحيوانات بدقة ليزود الناس بمعلومات حول كيفية جمعها واستهلاكها وأكلها، ولكن الأهم في عمل الكاهن هو عملية التطبيب والعلاج حيث يوجه الفرد إلى السلوك الصحيح الذي عليه القيام به لتجنب المرض، وعندما يموت أحدهم بسبب مشورة من الكاهن فغالباً ما يتهم فيها ساحر من مجموعة أخرى غير المجموعة التي ينتمي إليها الميت..

تسالي

ما هي الأسماء؟

ستة من الأصدقاء كل ثلاثة منهم ينتمي لأسرة، فإن كان لفارس أخت، ولسامر أختان، ولنسمة أخ وأخت، ولعادل أخ، ولفرح أخوان، ولدانة أخت وأخ
ما هي أسماء أفراد كل أسرة من الأسرتين؟

الأسرة الأولى (فارس وعادل وفرح)
الأسرة الثانية (دانة ونسمة وسامر)

الحلول:

أحجية وأرقام

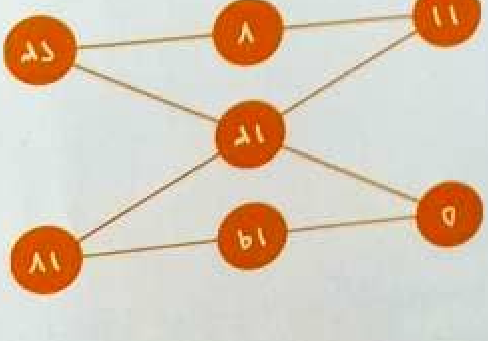
١- ٢١ + ٢٢ + ٢٣

٢- ١٨ - ١٩ - ٢٠ - ٢١ - ٢٢

هل تستطيعين ترتيب الخزانة؟

ترتيب الفساتين هو: الأحمر - البنفسجي - الأخضر - الأزرق - الأصفر - البني

رتب واجمع



ديك وصوص ودجاجة:

الصيصان (١) - الديكة (٣)

الدجاجات (٥)

ما هي الأسماء

الأسرة الأولى (فارس وعادل وفرح)

الأسرة الثانية (دانة ونسمة وسامر)

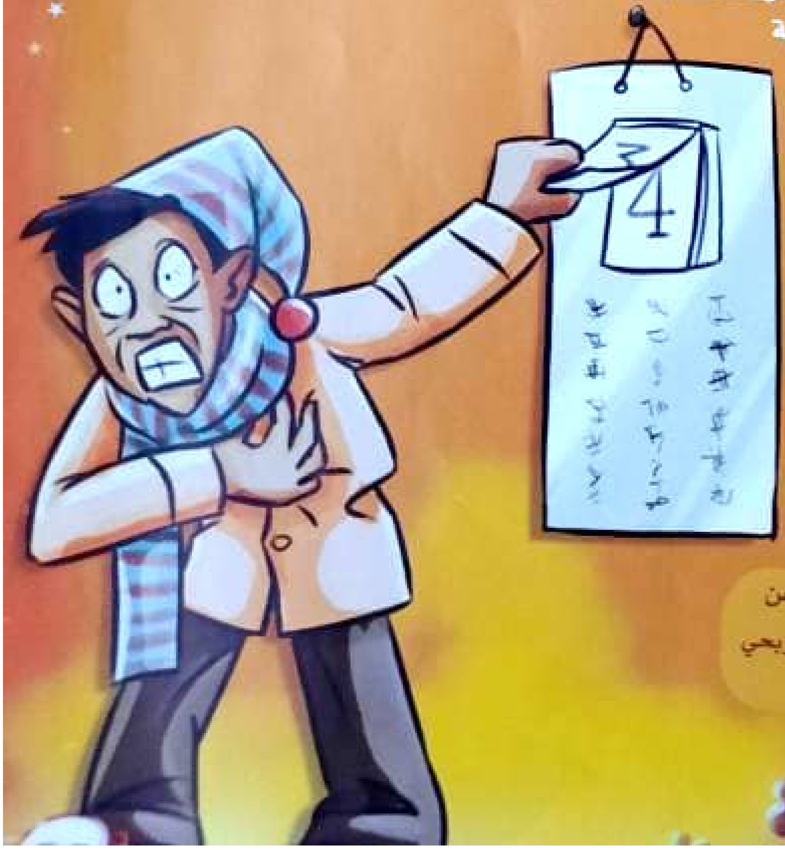


رسوم: نبيلة الشيشكلي

خرافات وحكايات

الخرافة والأرقام

ولدت في يوم ١٣، أم أخذت ١٣ من ٢٠ في الامتحان، أم أنك نزلت في الفندق في الغرفة رقم ١٣، أم أن عدد صديقاتك ١٣، إذاً
بد وأن النحس يلفك من كل جانب.
الرقم ١٣ يملك النصيب الأكبر من الخرافات حول العالم وارتباطه بالنحس ارتباط وثيق لدرجة أن العديد من الفنادق والمكاتب
في أوروبا وأمريكا لا تملك غرفة تحمل الرقم ١٣!!!!
تقول الأسطورة الاسكندينافية بأنه كان هناك ١٢ بطلاً من أبطالهم الخرافيين كانوا يعيشون في وئام وتناغم إلى أن جاء لوكي
منافسهم القوي والذي كان شريراً وفظاً وكان يسعد جداً بتحويل حياة البشر إلى مأساة، ولأنه كان شريراً وكان الرقم ١٣ في
المجموعة غدا هذا الرقم رمزاً للحظ السيء.
ولفترة طويلة في فرنسا كانوا يرون أن من قواعد السلوك الأساسية ألا تدعو ١٣ شخصاً إلى وليمة أو إلى حفلة، وكان نابليون لا
يسمح لأي طعام بالبدء إذا وجد على تلك الطاولة ١٣ ضيفاً، وكان هناك عرفاً متبعاً يدعى "الرابع عشر" وهو ضيف محترف يمكن
الاتصال به في أي وقت لتجنب وجود ١٣ شخص في أي دعوة، وبكلمة أخرى فهذا هو عمله أن يكون الشخص رقم ١٤ لتجنب
النحس ضمن هذه المجموعة.. ومع أن خرافة الرقم ١٣ ليست بهذا الانتشار في الولايات المتحدة الأمريكية ولكن الرئيس هربرت
هوفر كان يمنع أي تجمع فيه ١٣ شخصاً عند وجوده في البيت الأبيض، كما أن الرئيس فرانكلين روزفلت كانت لديه نفس المشكلة
فكان يدعو سكرتيره الشخصي دائماً ليكون الضيف رقم ١٤ في أي مأدبة عشاء، أعتقد أن هذا من حسن حظه!!
وهناك الرقم ٧ الذي كان ينظر إليه ولقرون بالطريقة نفسها "رقم نحس" ولكن هناك الكثيرين ممن يرونه رقم الحظ كما أن
هناك من يعده رقماً يحمل الكثير من القوة، فهناك سبعة أيام في الأسبوع، واليوم السابع هو اليوم الذي نأخذ فيه عطلة ونرتاح
فيه. وهناك خرافة قديمة تقول بأن الحفيد السابع الذي يأتي من الابن السابع يلد مع قوة خارجة عن الطبيعة، ويكبر ليصبح
ساحراً أو عرافاً، وكذلك الأمر بالنسبة للحفيدة السابعة للابنة السابعة التي ستلد مع قوى خارقة وقدرة على شفاء المرضى.
أما بالنسبة لليابانيين والصينيين فهم يخافون الرقم ٤ لأن كلمة موت عندهم تلفظ (شي) كما يلفظ الرقم ٤ بنفس الطريقة
(شي)، وحتى الآن في الولايات المتحدة الأمريكية فإن نسبة إصابة
اليابانيين والصينيين الأمريكيين بالقلب ترتفع بنسبة ٧٪ في
اليوم الرابع من كل شهر، والرقم ٤ له سمعة سيئة في الصين
واليابان لدرجة أنهم لا يوجد لديهم "طابق رابع" في أبنيتهم
أو طابق ١٤ أو ٢٤ وإذا ركبت المصعد لتصعد إلى مسكنك
ستلاحظ اختفاء الرقم ٤ فيه، أي أنك إذا كنت تسكن
الطابق ٢٣ فأنت عملياً تسكن في الطابق ٢١. وحتى
الشخصيات الكرتونية التي تحمل أربع أصابع
يتشاءمون منها ويعتبرون أنها تجلب الحظ
السيئ..
وأنت ما هو الرقم الذي تتشاءمين منه؟.. أنا
أمزح فقط!.. إنها مجرد خرافات فلا تهتمي



أرسلي لنا معلومة طريفة أو غريبة عن
الأرقام لعل معلومتك تكون الأجمل وتربحي
معنا جائزة رائعة!



موضة تناسبني

حجاب الصيف

إعداد: هبة الله حاج مسلم

جاء الصيف وجاءت حفلات الشواء في حديقة منزلكم...
لا تقلقي ... ستتعلمين كيف تضعين حجابك بطريقة لا تشعرك بالحر...

١ نضع غطاء الرأس الداخلي
ونتأكد أنه أحاط بكامل الشعر





٢ نضع الوشاح فوقه بحيث يظهر جزء بسيط من الغطاء
مع مراعاة جعل الطرف الأيمن أطول من الآخر





٣ ثم نثبت الوشاح بدبوس
من الط





٥ ثم نأخذ طرف الوشاح الطويل
ونجعلة رخواً من الأمام

٤ ثم نمرر الطرف القصيرمن أسفل الذقن حتى
يغطي العنق وندخله تحت غطاء الرأس من
الجهة اليمنى ونثبت الطبقات الثلاث معاً بدبوس





٦ ثم نلفه إلى أعلى الرأس
ثم إلى الجهة اليمنى ونثبته
بدبوس

والآن..
مارأيك بحجابك
الجديد؟
خاصة مع وشاح ذي
قماش رقيق


حمقمق
لقد سرقت..
سيناريو: زينة جوخدار - رسوم: ديالا زيادة
هذه البضاعة ثمنها فلسان أنت تكلفني الكثير. هل تعتقد بأن هذه البضاعة مجانية؟
مممممم.. إنها لذيذة
وبعد قليل
السلام عليكم، أريد أوقية من هذه الحلوى
وهل تكفيك أوقية؟
تذوقي هذه إنها لذيذة جداً
آآآه.. أنت ناكرة للجميل
شكراً يا أخي
العفو
لقد سقط منه المسواك الذي اشتراه سألحق به
ولكن انتظر، أنا لم أبعه المسواك لقد كانت حلوى.. يبدو أنه سرقني
اسمع، أريدك أن تلحق بالرجل وتجد أي حيلة ليمر من قربي وأنا أمشي في السوق لأستعيد بضاعتي منه، فكما ترى أنه ضخم جداً ولن أجرؤ على مواجهته
حيلة، ولكن ما عساي أفعل

أنا أنمو



مفاهيم كولسترولية

ما هو الكولسترول؟ وهل هو دوماً ضار؟

* أقرأ دائماً على لصاقات الأطعمة في البقالية عبارة: "خال من الكولسترول" كم أثارت هذه العبارة فضولي ولكن ليس بعد اليوم.. لقد جمعت كل المعلومات المتعلقة بالكولسترول، فما رأيكن أن أشارككن بها؟

ماهو الكولسترول؟

ماهي أنواع الكولسترول؟ الكولسترول نوعان: ١- عالي الكثافة أو النافع. ٢- وقليل الكثافة أو الضار.

الكولسترول الضار:	الكولسترول النافع:
يذهب بعيداً عن الكبد يطوف مع الدم ويلتصق على جدران الشرايين من الداخل فيضيقها مما يمنع تدفق الدم فيها، وقد يؤدي إلى نشوء سدادة تخرب الدماغ والمخ أو تسبب الضغط الشرياني.. إذا أردنا أن نفهم ذلك علينا أن نتصور أوساخ الجلي وهي تطوف مع الماء في أنابيب المطبخ وتسدها فتطوف البلوعة..	يعود للكبد ويختفي فيه دون أي ضرر كما أنه يعيد معه بعضاً من الكولسترول الضار للكبد أيضاً ليختفي هناك.

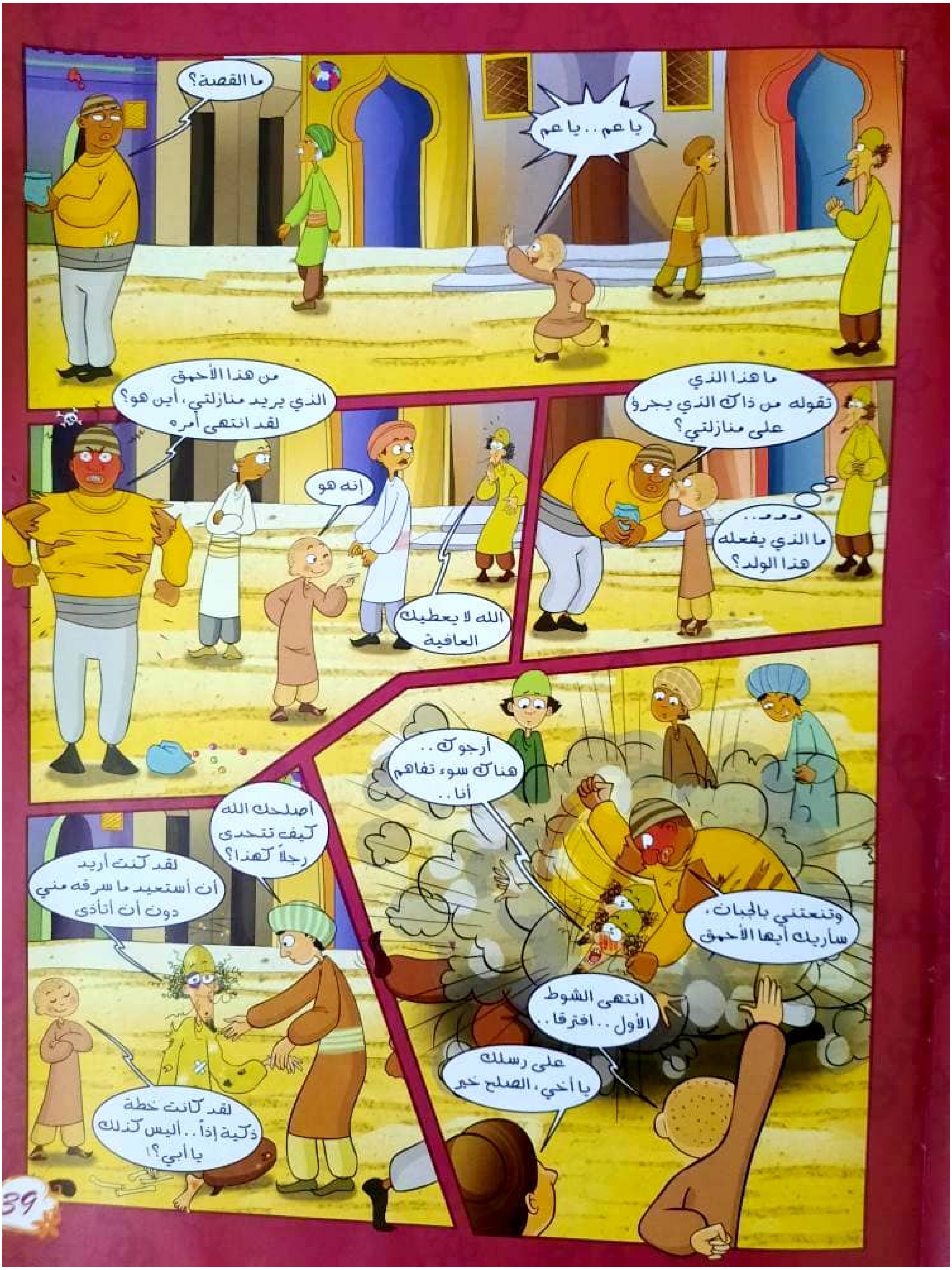
* عندما قرأت عن أضرار الكولسترول الضار انتابني القلق، وأخذت أسأل عن الأطعمة التي تخفضه وتزيد من الكولسترول النافع، وكانت الاجابات دوماً تنصحني بتناول الدهون غير المشبعة.. فما هي الدهون غير المشبعة؟

الدهون غير المشبعة تزيد من الكولسترول النافع وتخفض من الكولسترول الضار..

يتركب الدسم من سلاسل من الكربون والهيدروجين، حيث تمسك ذرات الكربون ذرات الهيدروجين بأذرع كثيرة. في الدهون غير المشبعة تبقى بعض أذرع ذرات الكربون حرة دون أن تمسك بذرة هيدروجين لذلك نسميها غير مشبعة.

الأطعمة الغنية بالدهون غير المشبعة هي:

١. المكسرات كاللوز والكاجو
٢. زيوت عباد الشمس والصويا والذرة وأهمها على الإطلاق زيت الزيتون
٣. الأفوكادو
٤. بذر اليقطين والسمسم


يا عم.. يا عم
ما القصة؟
ما هذا الذي تقوله من ذاك الذي يجرؤ على منازلتي؟
... ما الذي يفعله هذا الولد؟
من هذا الأحمق الذي يريد منازلتي، أين هو؟ لقد انتهى أمره
إنه هو
الله لا يعطيك العافية
أرجوك.. هناك سوء تفاهم أنا..
وتنعتني بالجبان، سأريك أيها الأحمق
انتهى الشوط الأول.. افترقا..
على رسلك يا أخي، الصلح خير
أصلحك الله كيف تتحدى رجلاً كهذا؟
لقد كنت أريد أن أستعيد ما سرقه مني دون أن أتأذى
لقد كانت خطة ذكية إذاً.. أليس كذلك يا أبي؟!
39

الدهون غير المشبعة لها خمسة فوائد:

١. الدهون غير المشبعة تزيد الكولسترول النافع وتخفف من الكولسترول الضار
٢. تمنع تجمع الدهون في الجسم بمكان واحد وتساعد على حرق الدهون
٣. تحسن من امتصاص الخلايا للغلوكوز من الدم
٤. تخفف الالتهابات
٥. الدهون غير المشبعة الآتية من زيت الزيتون تخفف خطر السرطان



حسناً.. بعد أبحاثي دخلت مطبخي، غسلت يدي وجمعت شعري للخلف وارتديت رداء الطبخ والقفازات واختفيت ساعة، ثم خرجت بطبقين رائعين لتخفيف الكولسترول.. مالح وحلو.. إنهما وصفتان سريتان فلا تقربنهما..

الوصفة المالحة: هرست ثمرة أفوكادو مع عصير ليمونة وملعقة زيت الزيتون وسن ثوم وقطعة بصل بالخلاط، ثم أفرغت الخلاط فوق ثمرة أرضي شوكي مسلوقة ومقطعة وخلطت المكونات وزينت سطحها بفليفلة مفرومة.

الوصفة الحلوة: سلقت جزرة مع نصف تفاحة بعد أن قطعتهما بشكل ناعم، ثم أضفت لهما نصف كوب من عصير العنب الطازج، وسلقت بالمزيج ملعقتي شوفان عشر دقائق.

سكبت الوجبتين في صحون صفراء على صينية خضراء على جانبها فلة جميلة الرائحة ورحت أستمتع بها على صوت أغنيتي المفضلة.. بالطبع لم أنس أن أقوم برياضتي اليومية بعد الانتهاء فالرياضة من أحسن الأمور التي تساعد على التخلص من الكولسترول.

أعلم أهمية وجبتي ورياضتي.. العلم يشعرني بالتمكن..
ليتكن تفعلن مثلي..





رسائل وردود

كيف تتخلصين من عادة سيئة

ما هي العادة السيئة التي سنتعلم التخلص منها في هذا العدد؟
هل تجلسين أمام التلفاز لساعات طويلة!!

المشكلة في الجلوس أمام التلفاز بأننا نضيع أمامه ساعات طويلة دون أن نشعر لأن في برامجه الكثير من المتعة والإثارة التي ربما جعلت من الصعب علينا التزحزح من أمامه إلا بعد مشقة وجهد.. ولتتخلصي من تلك العادة عليك أن تسألي نفسك كم هو عدد الساعات التي تجلسين فيها أمام التلفاز ومن ثم:

١- **ابدئي بالتخلص منه رويداً رويداً:** حاولي ألا تشاهدي التلفاز ليوم واحد في الأسبوع وتأكدي من أن تقومي بهذه الخطوة في يوم يكون لديك ما تقومين به وتستمتعين به، وهنا أقصد ألا تستبدلي شيئاً لا تستمتعين به بما تحبينه (مثل مسح الغبار أو الاعتناء بأختك الصغيرة) فهذا سيزيد الطين بلة، اتركي هذه المهمات لوقت لاحق تكونين قد أخرجت فيه التلفاز من حياتك. وبالتدريج ارفعي عدد الأيام التي لا تشاهدين فيها التلفاز لتغدو يومين في الأسبوع ثم ثلاثة ثم أربعة وهكذا..

٢- **لا تستبدلي البرامج الجديدة بالقديمة:** عندما ينتهي أحد برامجك المفضلة والتي كنت تتابعينها بشغف، لا تبحثي عن برنامج جديد لتتعلقي به من جديد، حاولي أن تقومي بشيء ممتع ومفيد في هذا الوقت الجديد، كتعلم الطبخ وصنع كعكة لذيذة لعائلتك، أو قراءة كتاب ممتع ومفيد، أو تعلم مهارة جديدة كنت قد أجلت تعلمها لانشغالك..

٣- **استخدمي المؤقت الخاص بالتلفاز:** حددي مثلاً الوقت الذي تريدين قضاءه أمام التلفاز ثم وقتي التلفاز عليه، وعندما ينتهي الوقت الذي حددته سيطفأ التلفاز من تلقاء نفسه ليذكرك بأنه عليك النهوض من أمام ذلك الجهاز..

٤- **استخدمي مفكرة خاصة بالتلفاز:** اكتبي فيها عن تلك العادة (دون أن تضغطي على نفسك للتخلص منها) فهي ستساعدك على تقدير عدد الساعات التي تضيعينها أمام التلفاز، ونوعية البرامج التي تتابعينها، وهذا سيساعدك كثيراً في الحد من هذه العادة، لأنك عندما تكتبين مثلاً: الساعة ١٢:٣٠ سأرى مسلسلاً أو برنامج المواهب الذي رأيته مرتين إلى الآن ستدركين كم من الوقت تهدرين..

٥- **قارني الوقت الذي تضيعينه أمام التلفاز** بالوقت الذي تحتاجينه لتحققي أهدافك التي لم تنجزيها بعد، وعندما تحتفظين بالمفكرة لمدة أسبوع ستعرفين بالضبط كم يأخذ التلفاز من حياتك، والآن جاء الوقت لتسألي نفسك كيف يمكنك أن تستخدمي ذلك الوقت بشكل أكثر فعالية وإنتاجاً، وإذا اكتشفت أنك تقضين ٢٠ ساعة في الأسبوع وأنت ملتصقة بهذا الصندوق، فكري بما يمكنك إنجازه بهذه الـ ٢٠ إذا أعدت توجيه هذه الساعات في اتجاه آخر.

٦- **ضعي قائمة بالأشياء التي تشتكين من أنك لا تجدين الوقت لإنجازها،**

- قضاء وقت أكثر مع عائلتك
- قراءة المزيد من الكتب المفيدة لدراستك أو لهواية تحبينها
- تعلم مهارة جديدة كالرسم أو أحد برامج الحاسوب

٧- **لا تتركي التلفاز مفتوحاً طوال الوقت،** إن لم يكن هناك من يتابع شيئاً في التلفاز فأطفئيه، فعندما يكون مفتوحاً يلفت الانتباه إليه ويشغلك عما تريدين إنجازه، إذا كنت تفضلين الأصوات أثناء عملك فاستخدمي المذياع أو المسجلة..

٨- **تذكري بأن التلفاز ليس متطلباً حقيقياً للحياة،** فالناس قديماً لم يكونوا يملكون هذا الجهاز إطلاقاً ومع ذلك فقد كانت حياتهم ممتعة وبناءة

٩- **ناقشي قرارك هذا مع عائلتك وأصدقائك** فهذا سيؤدي إلى نتائج أفضل، فكل حالة لها وضعها الخاص وطريقة تخلصك من حالة معينة لها علاقة بظروفك العائلية، وربما وجدت بين صديقاتك من تحاول التخلص من هذه العادة مثلك ومناقشتكما ستفتح آفاقاً أوسع لطرق أفضل ونشاطات أكبر تمكنها وتمكنك من التخلص من تلك العادة..

إذا تتبعت الخطوات السابقة فستصبح مشاهدة التلفاز بالنسبة لك في الدرجة الثانية
بدلاً من أن تكون المتطلب الرئيسي في حياتك،
وعندها ستجدين الفرق حقاً..



مقالب بدر ونور

بدر ومدرسة السحر

سيناريو: هند العيتي - رسوم: نبيلة الشيشكلي - تحبير وتلوين: راتب الزهيري




وبعد أيام
درجاتك منخفضة يا بدر..
نور أفضل مني..
لو أن عندي عصاً سحرية
لغيرت كل شيء!!
ستذهبين الآن
إلى مدرسة السحر وتعودين
لي بالرسائل
هيا.. انطلقي..
وفي المساء
لم تأتِ حتى
الآن.. سأدعُ النافذة
مفتوحة، البوم يتجول
في الليل..
وفي الصباح
آه.. آه يا بطني
يبدو أنك
تعرضت للبرد.. هل تركت
النافذة مفتوحة؟


غريب
النافذة مفتوحة..
ما هذا! ذباب وجراد ميت..
ماذا ينوي بدر!
وعند الظهيرة
هيا يا أولاد.. الطعام جاهز.. أين بدر!
مرتاحون منه.. في غرفته منذ عودته من المدرسة..
إنه يتصرف بغرابة هذه الأيام!
سأطير هذه المرة.. سأقفز من العالي..
أبرا كدبرا!
بدر.. ما الذي جرى.. هل تأذيت؟
آه.. قدمي.. لم تنفع التعويذة، لم تتحول المكنسة إلى مكنسة سحرية لم أستطع الطيران!


تعويذة سحرية! ما الذي يحدث.. فسر لي!
أتحول إلى ساحر.. أطير وأصد الكرة.. وبحركة سحرية أكتب كل وظائفي وأصبح أفضل من نور..
ساحر! وهل للذباب والجراد والنافذة المفتوحة علاقة بالأمر!
هذا طعام البومة التي ستأتيني بالرسائل من مدرسة السحر.. قرأت عن البوم وعرفت ماذا يأكل وكيف يعيش!
حاولت أن تطير بالمكنسة وقرأت عن البوم! لو أنفقت هذا الوقت في كتابة وظائفك والتدرب على المباراة لحللت كل مشاكلك!
كلام معقول! ولكن كيف أصبح أفضل من نورا!
ليس المهم أن تكون أفضل منها.. المهم أن تعطي أحسن ما عندك!
إذاً.. لن أنتظر البومة بعد اليوم ولن أركب المكنسة التي لن تطير!

أسرار اللغة

رسوم: منال الشمار

في الشدة

آه.. لقد ضعت في غياهب الليل وأعاني من النَّصَب والبَثّ والهَلَع والصِّر و.. أعرف أنك لم تفهمي شيئاً فتعالي معي لأشرح لك:



الوَدِيقَةُ: شدة الحر



الصِّرُّ: شدة البرد



الخَفَرُ: شدة الحياء



الانْهِلالُ: شدة صوب المطر



الغَيْهَبُ: شدة سواد الليل



الهَلَعُ: شدة الجزع



اللَّدَدُ: شدة الخصومة



البَثُّ: شدة الحزن



النَّصَب: شدة التعب



الحَسْرَةُ: شدة الندامة

ويا حسرتي على لغتي.. أم أن لك رأياً آخر!!

مساهمات القرّاء



علا أسامة
٣ سنوات - الإمارات



ميس وليد خير الله
١١ سنة - الأردن

العدد (٥٧)

قسيمة الاشتراك



الاسم: ....

السن: .... العنوان: ....

....

الفاكس: .... الهاتف: ....

قيمة الاشتراك السنوي لاثني عشر عدد تبلغ ١٥٦ ريال سعودي أو ما يعادلها بالعملات الأخرى .. يرسل المبلغ عن طريق الوكلاء المعتمدين في الدول



أصدقاء فلة



أحمد الطحان
٣ سنوات - سورية



تيماء سعيد الدباس
٦ سنوات - السعودية



جنى الحاجي
٤ سنوات - السعودية



راما الشملي
٥ سنوات - سورية



رواء سعيد الدباس
٨ سنوات - السعودية



سارة الشملي
٤ سنوات - سورية



علي عادل كيلة
٥ سنوات - السودان



هدى عادل كيلة
٩ سنوات - السودان



فاطمة الشامي
٦ سنوات - سورية



فرح حازم فهيدات
٢ سنوات - الأردن



كلثوم بو حروبة
٨ سنوات - الجزائر



لينا حازم فهيدات


SWEETOON
هامتارو
Chocolate Egg
مجموعة كبيرة
من هدايا هامتار
الرائعة...


fulla®
Fashion Bags
New Collection
fulla
fulla
fulla
fulla
fulla
NEW